

家族構成(個人)に応じて準備するもの



女性用品



- 生理用品
(傷の手当て等ガーゼの代用品としても重宝する)
- ホイッスル付ライト
(防犯用も兼ねて)
- 鏡 ●ブラシ ●化粧品 ●おりものシート



高齢者用品

- おむつ
- 着替え ●予備メガネ
- 看護用品
- 持病薬 ●お薬手帳
(あわせて処方箋のコピーも)



赤ちゃん用品

- 粉ミルク ●哺乳瓶 ●離乳食
- スプーン ●洗浄綿 ●バスタオル
- ガーゼ ●紙おむつ ●母子手帳
- 玩具 ●着替え
- ベビーカー(荷物運搬用としても役立)

必需品・貴重品類

- 現金
(硬貨は多いほうが良い)
- 車や家の予備鍵(家の中が散乱し探すのが困難)
- 予備メガネ・コンタクトレンズ等
(普段コンタクトの人は水不足で洗眼も不便な為)
- 預金通帳 ●健康保険証
- 運転免許証 ●パスポート・在留カード
(コピーや番号の控えなどの工夫も可・身分証明にもなる)
- 印鑑 ●証書類 ●住民票



あなたの家をチェック

今、震度6や震度7の地震が起きたら、あなたとあなたの家は安全ですか、あなたの家の安全度を下の表でチェックして見ましょう。

- ◎大丈夫、出来ると思うのに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ○
- ◎何とかなる、まあできていると思う・・・・・・・・・・・・・・・・・・ △
- ◎だめ、不安があると思うものに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ×

(1)震度6や7の地震で、あなたの家は壊れる心配はない

(2)食器棚や本箱が倒れる心配はない

(3)寝ている場所に大きな家具が倒れる心配はない

(4)火災が発生してもすぐに消火することが出来る

(5)買い物にいかななくても家族の一週間程度の食糧はある

(6)水道が止まっても家族の一週間程度の飲み水はある

(7)ガスや電気が止まってもお湯を沸かす燃料はある

(8)水洗トイレが使えなくても代わりの方法を知っている

(9)隣の人とはよく話をする

(10)地域での活動に参加している

(11)家の近くの防火水槽の場所を知っている

(12)家族がばらばらになっても落ち合う場所を知っている

いかがでしたか、地震はいつ起こるか分かりません。心配なことがあるようでしたら、早めに対策を取りましょう。

救命緊急事態の心得

1. 知識・・・状況判断に必要なポイント
「意識はあるか・出血をしているか・骨折はないか」
2. 意志・・・助けようと言う救命精神と行動力
「声をかける・救急車を呼ぶ・一時救命処置をする」
3. 冷静さ・・・どんな状況でも慌てない心の準備
「落ち着いて状況判断・何をすべきか考える」
「慌てずに行動する」
4. 技術・・・普段から身に付けておく
「救命救急講習を受ける・本を読んで練習をする」
「必要な道具を揃えて置く」

一時救命処置の流れ

1. 救助する・・・「傷病者を安全な場所へ移動させる」
2. 容体を確認する・・・「傷病者に声をかけ、意識・呼吸等を確認」
3. 通報とAEDの手配・・・「助けを呼ぶ（119番通報とAEDの手配を求め
る）周囲に誰もいない時は、先に119番通報をする」
4. 応急処置・・・「正常な呼吸がなければ、応急処置」心肺蘇生法・胸骨圧迫・
人工呼吸の行動
5. AEDの使用・・・「自動体外式除細動器」の電源を入れ、音声ガイドに従
って使用する
6. 救急隊員へ引き渡すまで、応急処置を繰り返し続ける

あなたの勇気が、命を救う

ステップ訓練

心肺蘇生法と AED の使い方

☞ 倒れている人を発見・・・近くに寄って行っても大丈夫か、周囲の安全確認

(ステップ1)

反応・意識の確認

- * 倒れている人の両肩を軽く叩きながら、声を掛けて反応を見る
- * 何の動きもしなければ、大声で助けを呼ぶ・・・協力者が来たら

「貴方は、119番に電話して、救急車を呼んで下さい」

「貴方は、AEDを持って来て下さい」

(依頼する方の目を見て、ハッキリと伝えること)

(ステップ2)

呼吸の確認・胸骨圧迫・人工呼吸

- * 普段通りの呼吸をしているか、10秒以内で6～7秒程度で胸・腹部の動きを見て判断し、動きが無ければ直ちに胸骨圧迫に入る・・・手の付け根を胸の真ん中に当てて・・・

「胸骨圧迫 30回 行う」・・・「少なくとも 5cm 沈む強さで」

「少なくとも 1分間に 100回の速さで 絶え間なく」

- * 人工呼吸を、2回行う

「気道を確保し、1回 1秒 かけて胸が少し膨らむ程度吹き込む」

(AED・救急車が来ても、救急隊員が 「代わります」 というまで休まず繰り返す)

(ステップ3)

AED の使い方 (取扱い)

- * AED が届いたら「貴方は、AED 操作出来ますか？」と聞く・・・
- 「出来ません又は、使えません」と答えたら・・・
- 「胸骨圧迫出来ますか？」と聞き「出来ます」と答えたら・・・
- 「それでは、1-2-3で代わって下さい」1-2-3で代わる・・・
- AED の蓋を開け電源を入れる「音声流れるので、指示通り行う」・・・

注意・倒れた人が、気を取り戻しても、AED の電源は切らずに救急隊員に引き継ぐまでは外してはならない。

体験 1.

心肺蘇生法の動作

＋ 胸骨圧迫（30回）・・・「心臓マッサージ」

- ◎ 胸の真ん中（胸骨の下半分）を圧迫する
- ◎ 強く（少なくとも5cm）沈み込むまで
（小児は胸の厚みの約1／3沈み込むまで）
- ◎ 速く（少なくとも1分間に100回のテンポで）
- ◎ 絶え間なく（30回連続）して
- ◎ 圧迫と圧迫の間は力を抜く（胸から手を離さずに）

＋ 人工呼吸（2回）・・・「1回1秒」

- ◎ 軌道を確保し、口対口で（鼻をつまみ）息を吹き込む
- ◎ 胸が膨らむ程度
- ◎ 1回（約1秒）2回まで

上記内容は、意識（反応）・呼吸の確認を（10秒以内）した後の動作を手順にしたもので、私達一般市民が訓練を積み重ね勇気を持って実践できる体験用の一部資料です。

尚、AED操作は届いたら、蓋を開け電源を先に入れ、流れる音声に従い慌てず進めて下さい。

体験 2.

AED 取扱い操作

✦ AED が届いたら

「貴方は、AED 操作出来ますか？」と聞く・・・

「出来ません又は、使えません」と答えたら・・・

「胸骨圧迫出来ますか？」と聞く・「出来ます」と答えたら・

「それでは、1-2-3 で代わって下さい」1-2-3

AED の蓋を開け電源を入れる

《電源を入れると音声流れるので指示通り行う》

パットを貼り電気ショックをした後でも、音声指示に従い行動する。

AED は倒れた人が、気を取り戻しても、救急隊員に引き継ぐまでは外してはならない。

✦ 勇気を持った貴方の行動が命を救う

地域の訓練に積極的に参加され、多くを体験し、自分の命家族の命を守れる、災害に強い自分になりましょう。